



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

Wymagania egzaminacyjne na stopnie mistrzowskie 1-6 Dan

SHO (1) DAN

I. KATA

1. Obowiązkowe: Enpi, Tekki Shodan, Heian nr 1-5.
2. Do wyboru: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai.

II KIHON

UWAGA:

1. **technik bez informacji o kierunku przejścia, mogą być wykonywane przodem lub tyłem.**
2. **Kombinacje technik bez podania pozycji, mają być w Zenkutsu-dachi.**

Skróty nazwy: ZE – zenkutsu-dachi / KO – kokutsu-dachi / KI – kiba-dachi / HD – heiko-dachi / HSD – heisoku-dachi / K – kamae, dowolna pozycja walki / J – jodan / C – chudan / G - gedan

- Oizuki Sanbonzuki (przejście przodem)
- Ageuke, Kizami Maegeri, Gyakuzuki
- Soto Udeuke (Z), Yoko Enpiuchi (KI), Tate Urakenuchi (KI), Gyakuzuki (Z)
- Shutouke (KO), Kizami Maegeri, gyakunukite (ZE)
- Uchi Ude uke, Kizamizuki, Kizami Maegeri, Gyakuzuki
- Maegeri Rengeri (Kizami Maegeri , Maegeri – dwa różne poziomy uderzeń np.: J i C lub C i G)
- Mawashigeri Rengeri (Kizami Mawashigeri, Mawashigeri – dwa różne poziomy uderzeń np.: J i C lub C i G)
- Yokogeri Keage (wykonanie na lewą i prawą stronę) (KI)
- Yokogeri Kekomi (wykonanie na lewą i prawą stronę) (KI)
- Kizami Yokogeri Kekomi, Mawashigeri, Gyakuzuki
- Kizami Mawashigeri, Kizami Yokogeri Kekomi, Oizuki

- Maegeri (w przód), Yokogeri Keage (w bok), Yokogeri Kekomi (w bok), Mawashigeri (w przód), Ushirogeri (w tył) – kopnięcia wykonywane są w miejscu w pozycji HSD na lewą i prawą stronę.

III. TEST CELNOŚCI I KONTROLI

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cel trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

IV. TEST KIME

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

V. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wg uznania egzaminatora.

VI. KUMITE

a) Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Oizuki: J.x1

Kizamizuki: J.x1

Gyakuzuki: J.x1, C.x1

Kizami Maegeri: C.x1

Maegeri: C.x1

Yokogeri: C.x1

Mawashigeri: J.x1

Ushirogeri: C.x1

W obronie zastosowanie SEN lub GO-NO-SEN wg uznania zdającego

* UWAGA - ataki są wykonywane w dowolnej kolejności bez zapowiedzi!

b) Jiyu Kumite - 3 walki sędziowane wg przepisów WTKF

* UWAGA - ze szczególnym zastosowaniem swojego ulubionego timingu z grupy SHIKAKE-WAZA (wybór timingu) tzn.

1. SASOI-WAZA (zwody)

2. RENZOKU-KOGEKI-WAZA (kombinacje, kontynuacja ataku)

3. KUZUSHI-WAZA (podcięcia)

VII. OKRES TRENINGU

Jeden rok treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

VIII. PRACA PISEMNA

Kandydaci na stopnie 1-3 Dan zobowiązani są napisać pracę pisemną (3-5 stron) pt. „Moje Karate”.

Minimalny wiek wymagany przy przystąpieniu do egzaminu na 1 Dan to 14 lat.

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.

NI (2) DAN

I. KATA

1. Obowiązkowe: Gankaku, Tekki Nidan.
2. Do wyboru: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi.

II. KIHON

UWAGA:

3. **technik bez informacji o kierunku przejścia, mogą być wykonywane przodem lub tyłem.**
4. **Kombinacje technik bez podania pozycji, mają być w Zenkutsu-dachi.**

Skróty nazwy: ZE – zenkutsu-dachi / KO – kokutsu-dachi / KI – kiba-dachi / HD – heiko-dachi / HSD – heisoku-dachi / K – kamae, dowolna pozycja walki / J – jodan / C – chudan / G - gedan

- Kizamizuki (yoriashi), Oizuki Sanbonzuki,
- Kizamizuki, Maegeri, Oizuki
- Yoko geri Keage, Yoko geri Kekomi
- Ageuke krok w tył, Mawashigeri, Yoko Urakenuchi, Oizuki
- Maegeri (w przód), Yoko Keage (w bok), Yoko Kekomi (w bok), Mawashigeri (w przód), Ushirogeri (w tył) Kombinacja technik wykonywana jest w miejscu.

III. TEST CELNOŚCI I KONTROLI

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cel trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

IV. TEST KIME

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

V. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wg uznania egzaminatora.

VI. KUMITE

- a) Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Kizamizuki: J.x2

Gyakuzuki: J.x2, C.x2

Kizami Maegeri: C.x2

Maegeri: C.x2

Kizami Mawashigeri: J.x2

Mawashigeri: J.x2

Ushirogeri: C.x2

W obronie zastosowanie SEN lub GO-NO-SEN wg uznania zdającego

* UWAGA - ataki są wykonywane w dowolnej kolejności bez zapowiedzi!

b) Jiyu Kumite - 3 walki sędziowane wg przepisów WTKF

* UWAGA - ze szczególnym zastosowaniem swojego ulubionego timingu z grupy SHIKAKE-WAZA (wybór timingu) tzn.

1. SASOI-WAZA (zwody)

2. RENZOKU-KOGEKI-WAZA (kombinacje, kontynuacja ataku)

3. KUZUSHI-WAZA (podcięcia)

VII. OKRES TRENINGU

Dwa lata treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

VIII. PRACA PISEMNA

Kandydaci na stopnie 1-3 Dan zobowiązani są napisać pracę pisemną (3-5 stron) pt. „Moje Karate”.

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.

SAN (3) DAN

I. KATA

1. Obowiązkowe: Hangetsu, Jitte, Tekki Sandan.

2. Do wyboru: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Gankaku.

II. KUMITE

a) Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Kizamizuki: J.x2

Gyakuzuki: J.x2, C.x2

Kizami Maegeri: C.x2

Maegeri: C.x2

Kizami Mawashigeri: J.x2

Mawashigeri: J.x2

Ushirogeri: C.x2

W obronie zastosowanie SEN lub GO-NO-SEN wg uznania zdającego

* UWAGA - ataki są wykonywane w dowolnej kolejności bez zapowiedzi!

b) Jiyu Kumite - 3 walki sędziowane wg przepisów WTKF

* UWAGA - ze szczególnym zastosowaniem swojego ulubionego timingu z grupy SHIKAKE-WAZA (wybór timingu) tzn.

1. SASOI-WAZA (zwody)

2. RENZOKU-KOGEKI-WAZA (kombinacje, kontynuacja ataku)

3. KUZUSHI-WAZA (podcięcia)

III. OKRES TRENINGU

Trzy lata treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

IV. PRACA PISEMNA

Kandydaci na stopnie 1-3 Dan zobowiązani są napisać pracę pisemną (3-5 stron) pt. „Moje Karate”.

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.

YON (4) DAN

I. KATA

1. Dowolne kata z wyjątkiem Heian 1-5, Tekki 1.

2. Kandydat wyjaśnia i odpowiada na pytania dotyczące kata, które wykonywał.

II. TEORIA

Praca pisemna z zakresu karate, temat dowolny, ok. 4-6 str. maszynopisu oraz ustna jej obrona. W razie chęci konsultacji lub pytań w sprawie tematu pracy, prosimy o kontakt z Zarządem PUKT.

III. NOMINACJA PRZEZ ZARZĄD PUKT

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.

IV. OKRES TRENINGU

Cztery lata treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

GO (5) DAN

I. Praktyczna znajomość wszystkich kata z listy WTKF

II. Licencjonowany instruktor karate tradycyjnego

III. Wybitne osiągnięcia szkoleniowe lub sportowe

IV. NOMINACJA PRZEZ ZARZĄD PUKT

V. OKRES TRENINGU

Pięć lat treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

TEORIA

Praca pisemna z zakresu karate, temat dowolny, ok. 4-6 stron maszynopisu oraz ustna jej obrona. W razie chęci konsultacji lub pytań w sprawie tematu pracy, prosimy o kontakt z Zarządem PUKT.

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.